

1 неделя 1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200		5,70	6,08	41,81	268,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
3/13	Горячий бутерброд с яйцом и сыром	30/20		6,23	4,26	14,01	148,53	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
16/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием	450,00	80,55	12,04	10,34	70,04	474,08	258,95	52,87	255,41	1,70	65,94	99,34	0,70	0,13	1,08

1 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
5/4	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200		5,30	6,16	27,50	189,53	93,34	14,91	87,65	0,39	27,3	50,25	0,53	0,06	0,42
3/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
18/10	Какао с молоком	200		4,10	3,61	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Шарлотка с яблоком	60		3,00	1,80	22,70	120,00	13,16	4,36	31,7	1,042	40,1	0	0	0,02	2,86
	Итого за прием	490,00	80,55	16,55	14,41	78,00	514,76	323,85	65,74	309,24	3,17	100,40	96,23	0,85	0,14	3,87

1 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	C,мг
	Завтрак															
	Макаронные изделия отварные с сыром	200		7,30	5,73	30,38	272,00	94,52	11,32	86,96	0,75	23,06	43,41	0,8	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,52	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием	440,00	80,55	9,77	13,25	58,74	464,30	99,80	13,54	94,07	1,21	75,06	110,41	0,90	0,09	0,55

1 неделя 4 день

	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
	Запеканка из творога	150,00		24,87	14,57	21,80	321,28	207,80	30,50	271,60	0,75	84,80	97,50	1,13	0,06	0,34
	Молоко сгущенное	20		0,08	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
14/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,04	10,00
1/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	Итого за прием	500,00	80,55	29,61	17,81	68,16	558,73	334,08	55,22	365,91	4,12	117,80	148,30	1,63	0,16	11,03

1 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
	Омлет натуральный	150		17,38	19,38	2,27	253,25	252,96	23,70	292,30	2,31	190,04	72,75	0,14	0,06	0,24
3/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	Шоколадный бисквит	60		6,98	4,37	27,85	171,71	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
16/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием	440,00	80,55	28,62	26,59	53,68	563,43	384,44	51,52	390,31	6,52	223,04	126,05	0,74	0,17	15,83

1 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
7/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200		5,70	6,08	41,81	268,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
3/13	Бутесрброд с маслом сливочным	30/10		6,23	4,26	14,01	148,53	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
16/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием	450,00	80,55	12,04	10,34	70,04	474,08	258,95	52,87	255,41	1,70	65,94	99,34	0,70	0,13	1,08

Неделя 1 день

	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
58/3	Макаронные изделия отварные с сыром	200/10		7,30	5,73	30,38	312,00	94,52	11,32	86,96	0,75	23,06	43,41	0,8	0,06	0,03
1/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,52	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
15/10	Чай с лимоном	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием	450,00	80,55	9,77	13,25	58,74	504,30	99,80	13,54	94,07	1,21	75,06	110,41	0,90	0,09	0,55

2 неделя 2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
7/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200		7,82	7,98	34,48	233,02	106,56	54,79	178,61	1,36	21,6	40,1	0,69	0,15	0,42
1/13	Горячий бутерброд с яйцом и сыром	30/20		6,23	4,26	14,01	148,53	156,9	18,15	116,1	0,71	31,5	35,7	0,45	0,05	0,11
18/10	Какао с молоком	200		4,10	3,61	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Итого за прием	450,00	80,55	18,15	15,85	66,95	505,53	376,21	107,31	407,20	3,34	65,10	97,98	1,16	0,23	1,05

2 неделя 3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
5/6	Омлет натуральный	150		17,38	19,38	2,27	253,25	252,96	23,70	292,30	2,31	190,04	72,75	0,14	0,06	0,24
1/13	Батон витаминизированный	30		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	Булочка домашняя	60		5,15	9,86	28,88	196,77	18,60	7,80	53,44	0,78	0,00	6,00	6,00	0,24	0,06
14/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием	440,00	80,55	26,79	32,08	54,71	588,49	379,04	45,82	427,25	4,00	223,04	124,55	6,44	0,36	0,89

2 неделя 4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
8/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200		5,70	6,08	41,81	249,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
3/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,52	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/10	Какао с молоком	200		4,10	3,61	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Итого за прием	440,00	80,55	12,16	17,21	74,41	508,39	214,32	66,87	250,69	1,84	74,44	108,82	0,37	0,08	0,97

2 неделя 5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
9/5	Запеканка из творога	150,00		24,87	14,57	21,80	321,28	207,80	30,50	271,60	0,75	84,80	97,50	1,13	0,06	0,34
	Молоко сгущенное	20		0,08	0,00	13,00	50,30	2,8	1,4	1,8	0,26	0	0	0	0	0,1
1/13	Батон витаминизированный	30,00		4,15	2,84	9,34	81,25	104,6	12,1	77,4	0,47	21	23,8	0,3	0,03	0,07
	Фрукты	100		0,40	0,40	9,80	48,68	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	5,00	0,20	0,04	10,00
14/10	Чай с сахаром	200		0,11	0,00	14,22	57,22	2,88	2,22	4,11	0,44	12	22	0	0,03	0,52
	Итого за прием	500,00	80,55	29,61	17,81	68,16	558,73	334,08	55,22	365,91	4,12	117,80	148,30	1,63	0,16	11,03

2 неделя 6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Цена, руб.	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
								Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
	Завтрак															
8/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200		5,70	6,08	41,81	249,33	99,17	32,5	135,2	0,55	22,44	41,64	0,25	0,05	0,45
3/13	Бутерброд с маслом	30/10		2,36	7,52	14,14	135,08	2,4	0	3	0,02	40	45	0,1	0	0
17/10	Какао с молоком	200		4,10	3,61	18,46	123,98	112,75	34,37	112,49	1,27	12	22,18	0,02	0,03	0,52
	Итого за прием	440,00	80,55	12,16	17,21	74,41	508,39	214,32	66,87	250,69	1,84	74,44	108,82	0,37	0,08	0,97